

una serie de hojas informativas
escritas por expertos en el campo
de la enfermedad hepática

Tratamiento de los Efectos Secundarios: Higiene dental y alteraciones del gusto

Alan Franciscus, Redactor jefe

Muchas personas que siguen el tratamiento anti-VHC experimentan cambios en el sentido del gusto que afectan a sus hábitos de comida y bebida. Los síntomas más comunes son la sequedad bucal y un regusto "metálico". Dado que las alteraciones del gusto y la falta de saliva pueden influir en lo que se come o se bebe, es importante tomar las medidas necesarios para seguir una buena higiene dental y alimentarse correctamente.

Higiene dental

Una higiene dental deficiente puede provocar caries, problemas en las encías, úlceras bucales y otras infecciones orales. Como medida general, se recomienda hacerse una exploración dental completa antes de iniciar el tratamiento contra la hepatitis C. Además, es conveniente resolver los problemas potenciales con tiempo suficiente antes de comenzar la terapia, poniéndose empastes y sometiéndose a periodoncias (para las encías) o endodoncias (para los conductos radiculares) si es necesario. Durante el tratamiento anti-VHC se reduce la producción natural de saliva, lo cual puede aumentar el riesgo de padecer problemas dentales, como caries e infecciones.

Recomendaciones para mantener la salud dental:

- Cepílese con regularidad usando un cepillo suave (antes y después de las comidas)
- Utilice el hilo dental con delicadeza para no dañar las encías
- Emplee sucedáneos salivales si lo necesita

- Hágase una autoexploración de los dientes, las encías y todas las zonas de la boca con frecuencia
- Enjuáguese la boca, especialmente tras las comidas
- Chupe caramelos sin azúcar, como pastillas de menta, para producir más saliva

Alteraciones del gusto

El cambio de sabor en las comidas y bebidas que se experimenta cuando se sigue el tratamiento anti-VHC constituye un verdadero problema para los afectados. Es algo que puede alterar muchos aspectos de la vida diaria, ya que la comida es un componente importante de nuestra vida social y de la salud general. Resulta esencial tomar medidas para asegurarse de que se sigue una dieta saludable durante todo el tratamiento. Piense en la comida como un medicamento.

Sugerencias para sobrellevar las alteraciones gustativas:

- Experimente con distintos alimentos para encontrar los que le sepan bien
- Trate de adobar las carnes para potenciar o disimular sabores
- Pruebe distintos tipos de aliños y salsas
- Evite los alimentos y olores fuertes
- Pruebe con comidas frías
- Enjuáguese la boca con agua cada poco tiempo

Si le salen pequeñas úlceras en la boca, enjuáguese durante un minuto usando una solución preparada con un vaso de agua templada y una cucharadita de sal. Utilice enjuagues antimicrobianos (tipo Listerine) para mitigar el dolor.

Para obtener más información acerca de la hepatitis C, la hepatitis B y las coinfecciones con el VHC, visite www.hcvadvocate.org.

• *hoja INFORMATIVA hcsp* •
Una publicación del Hepatitis C Support Project

Director ejecutivo Redactor jefe de las publicaciones del HCSP

Alan Franciscus

Diseño

Paula Fener

Producción

C.D. Mazoff, PhD

Traducción

Clara Maltrás

Dirección de contacto

Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037

alanfranciscus@hcvadvocate.org

La información presentada en este folleto tiene como fin ayudarle a comprender y tratar el VHC y no pretende servir de asesoramiento médico. Todas las personas con el VHC deben consultar con un profesional médico para obtener diagnóstico y tratamiento contra el VHC. Esta información la ofrece el *Hepatitis C Support Project* • una organización sin ánimo de lucro para la educación, el apoyo y la defensa de intereses de las personas afectadas por el VHC • © 2008 *The Hepatitis C Support Project* • Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca la autoría del *Hepatitis C Support Project*.